

# Inovație în Gastronomia cu Insecte

## SUPPORT DE CURS



### Modul 4 Unit 3:

#### Produse din insecte în bucătăriile noastre de acasă

#### *Disclaimer:*

*Proiect Co-Finanțat de Uniunea Europeană.*

*Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.*

## Suport de Curs

### Modul 4 Unit 3: Produse din insecte în bucătăriile noastre de acasă

## Cuprins

|                                                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Modulul 4 Unitatea 3: Produse din insecte în bucătăriile noastre de acasă .....</b>   | <b>1</b> |
| Principalele Concluzii și Lecții: .....                                                  | 1        |
| ➤ Baza Științifică: Avantajele Nutriționale și Ecologice ale Proteinei din Insecte ..... | 1        |
| ➤ Integrarea Proteinei din Insecte în Gătitul Zilnic.....                                | 2        |
| ➤ Aplicații în Gătitul de Acasă: Rețete și Utilizări Practice .....                      | 2        |
| Concluzie .....                                                                          | 3        |

## Modul 4 Unitatea 3: Produse din insecte în bucătăriile noastre de acasă

### Introducere: De ce Ar Trebui să Luăm în Considerare Proteine Alternative în Bucătăriile de Acasă?

Pe măsură ce cererile globale de alimente cresc, bucătăriile de acasă trebuie să evolueze pentru a include surse de proteine sustenabile, nutritive și economice. Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură (FAO) estimează că până în 2050, populația mondială va atinge 9 miliarde, creând o nevoie critică de alternative proteice care sunt:

- **Dense în Nutrienți** – Bogate în proteine, vitamine și minerale
  - **Prietenoase cu Mediul** – Amprentă de carbon și consum de resurse scăzute
  - **Accesibile și Convenabile** – Rentabile comparativ cu sursele tradiționale de carne
  - **Digerabile și Funcționale** – Ușor de încorporat în diverse rețete
- Proteina din insecte oferă o soluție practică și sustenabilă, aliniindu-se cu obiectivele nutriționale moderne și abordând provocările legate de securitatea alimentară.

### Principalele Concluzii și Lecții

#### Baza Științifică: Avantajele Nutriționale și Ecologice ale Proteinei din Insecte

Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară (EFSA) a aprobat patru specii de insecte ca fiind sigure pentru consumul uman:

- Greieri (*Acheta domesticus*)
  - Lăcuste (*Locusta migratoria*)
  - Viermi de făină galbeni (*Tenebrio molitor*)
  - Viermi de făină mici (*Alphitobius diaperinus*)
- Aceste specii sunt disponibile în forme congelate, uscate și pudră, fiind versatile pentru gătitul de acasă.

#### Comparația Surselor de Proteine

| Nutrient    | Carne de vită (100g) | Pui (100g) | Făină de greieri (100g) | Făină de viermi de făină (100g) |
|-------------|----------------------|------------|-------------------------|---------------------------------|
| Proteine    | 25-30g               | 27-33g     | 60-70g                  | 50-60g                          |
| Fier (mg)   | 2.6mg                | 1.3mg      | 5-6mg                   | 4mg                             |
| Calciu (mg) | 12mg                 | 11mg       | 80mg                    | 75mg                            |

## Suport de Curs

### Module 4 Unit 3: Produse din insecte în bucătăriile noastre de acasă

| Nutrient    | Carne de vită (100g) | Pui (100g) | Făină de greieri (100g) | Făină de viermi de făină (100g) |
|-------------|----------------------|------------|-------------------------|---------------------------------|
| Omega-3 (g) | 0.1g                 | 0.1g       | 0.5g                    | 0.3g                            |
| Fibre       | 0g                   | 0g         | 5g                      | 2g                              |

Proteina din insecte oferă un profil complet de aminoacizi, fiind o alternativă funcțională la carne, pui și pește în gătitul de acasă.

#### Integrarea Proteinei din Insecte în Gătitul Zilnic

Ingredientele bazate pe insecte pot fi utilizate în diverse forme, inclusiv:

- Formă de pudră – Ușor de adăugat în supe, sosuri și produse de panificație.
- Alternativă la făină – Folosită în pâine, paste și aluat de patiserie.
- Formă congelată sau uscată – Poate fi integrată în gustări sau consumată direct.

#### Depășirea Barierei Psihologice în Bucătăriile de Acasă

Multe persoane nu sunt familiarizate cu alimentele bazate pe insecte și pot ezita să le includă în mesele zilnice. Soluția? Introducerea treptată prin formate alimentare familiare:

- Începe cu pudră sau făină pentru a îmbogăți rețetele fără a altera aspectul.
- Încorporează proteina din insecte în produse de panificație (ex. biscuiți, prăjituri, briose).
- Amestecă în sosuri, paste sau aluat de pâine pentru o integrare fără efort.

Sportivii se confruntă adesea cu sensibilitate intestinală, care afectează performanța. Proteina din insecte are o rată de digestibilitate ridicată (90%), fiind o opțiune ideală pentru cei care experimentează balonare și gaze de la proteinele tradiționale.

#### Aplicații în Gătitul de Acasă: Rețete și Utilizări Practice

- **Supe și Bază de Supă Îmbogățite cu Proteine**  
Folosește pudra de proteine din insecte ca bază de bouillon pentru a adăuga proteine supelor făcute acasă.  
Alternativă: Adaugă făină de greieri sau viermi de făină pentru un plus de nutrienți.
- **Paste și Pâine Bazate pe Insecte**  
Înlocuiește făina de grâu cu făină de insecte pentru paste și pâine bogate în proteine.  
Combină cu făinuri pe bază de leguminoase (ex. făină de linte sau năut) pentru nutrienți suplimentari.
- **Coacere cu Proteina din Insecte**  
Folosește făină de greieri sau lăcuste în prăjituri, biscuiți și briose.  
Oferă proteine ridicate, fibre și minerale esențiale.

## Suport de Curs

### Module 4 Unit 3: Produse din insecte în bucătăriile noastre de acasă

- **Boluri de Mic Dejun Bogate în Proteine**  
Adaugă pudră de insecte în ovăz, iaurt sau smoothie-uri.  
Amestecă cu fructe, nuci și semințe pentru un început de zi dens în nutrienți.
- **Shake-uri Bogate în Proteine pentru Copii**  
Amestecă lapte sau iaurt cu pudră de proteine din insecte, fructe și unt de nuci.  
Creează o băutură digerabilă și distractivă, bogată în proteine.
- **Condimente și Amestecuri de Mirodenii**  
Adaugă pudră de proteine din insecte în orez, tocănițe sau amestecuri de condimente pentru îmbunătățirea nutrițională.

### Concluzie

- Prin adoptarea noilor surse de proteine, îmbunătățim nutriția, reducem impactul asupra mediului și contribuim la sustenabilitatea alimentară globală.
- Proteina din insecte este o alternativă extrem de digerabilă, densă în nutrienți și sustenabilă.
- Educația și conștientizarea consumatorilor sunt cheia acceptării.
- Integrarea simplă în rețete poate face din proteina din insecte un ingredient obișnuit în gospodărie.